

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Московский городской педагогический университет»

Институт естествознания и спортивных технологий
Департамент организации физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности

Технологическая карта дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Фитнес (средний уровень нагрузки)

Форма обучения:	очная
Курс обучения:	3
Семестр обучения	5-6
Трудоемкость дисциплины:	108 часов
Форма промежуточной аттестации (зачёт/дифференцированный зачет/экзамен):	зачет

Оценочные средства текущего контроля успеваемости

№	Название оценочного средства (работы)	Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости	Срок сдачи	Количество баллов	
				<i>min</i>	<i>max</i>
1.	Регулярное посещение учебных занятий	-	в течение учебного года	21	36
	Регулярное посещение спортивных секций Университета или спортивных секций сторонних организаций физкультурно-спортивной направленности (с предоставлением письменного подтверждения, заверенного подписью и печатью организации)	-	28.09.2025 28.02.2026	-	36
	Наличие удостоверения и знака о сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей ступени и не ниже золотого знака отличия за текущий учебный год	-	28.09.2025 28.02.2026	-	36
	Принадлежность обучающегося к списку спортсменов высокой квалификации, согласно списку обучающихся-спортсменов высокой квалификации ГАОУ ВО МГПУ, утвержденному в текущем учебном году	-	28.09.2025 28.02.2026	-	36
2.	Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта	тест	19.06.2026	14	24

3.	Выполнение тестовых нормативов	тестовые нормативы	19.06.2026	16	40
	ИТОГО			51 балл	100 баллов

Виды дополнительных оценочных средств текущего контроля успеваемости для обучающихся, пропустивших занятия

№	Название оценочного средства (работы)	Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости	Срок сдачи	Количество баллов	
				В срок	Вне срока
1.	Участие в Чемпионате МГПУ	-	в течение учебного года	20	-
2.	Участие в Фестивале спорта #МГПУКоманда	-	в течение учебного года	20	-
3.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	-	в течение учебного года	10	-
4.	Участие в качестве волонтера на спортивных мероприятиях.	-	в течение учебного года	10	-

(!) Выполнение всех разделов технологической карты не ниже минимального балла является обязательным для успешной аттестации

Требования и критерии оценивания (выбрать при наличии того вида оценочного средства, который указан в таблице):

Тест

Тестирование уровня сформированности знаний в области физической культуры и спорта включает вопросы по следующим темам:

- планирование самостоятельно двигательной активности (в том числе, тренировочного процесса) – 5 вопросов;
- нутрициология – 5 вопросов;
- методы самоконтроля и оценки своего функционального состояния – 5 вопросов;
- особенности избранного вида спорта (вида Дисциплины, который выбрал обучающийся в установленном порядке) – 5 вопросов;
- современные виды и средства организации самостоятельной двигательной активности в условиях мегаполиса – 5 вопросов.

Тестовые нормативы

Девушки

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	10	14	16	20
2	Скручивание туловища из и.п. лежа спине (кол-во за 40 с)	25	27	29	32	37
3	Приседания за 60 с	30	32	34	36	38
4	Наклон вперед из и.п. стоя на скамье (см)	7	10	14	16	21
5	«Воздушная скамья» (с)	40	45	50	55	60
6	Проба Ромберга (с)	10	12	14	16	17
7	Упражнение на равновесие «Ласточка» (с)	10	12	15	16	17

8	Проба Штанге (с)	30-40	41-50	51-60	61-70	71-80
---	------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Юноши

		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	23	25	27	32
2	Скручивание туловища из и.п. лежа спине (кол-во за 40 с)	27	29	31	34	39
3	Приседания за 60 с	32	36	38	40	42
4	Наклон вперед из и.п.стоя на скамье (см)	6	9	12	14	16
5	«Воздушная скамья» (с)	40	45	50	55	60
6	Проба Ромберга (с)	10	12	14	16	17
7	Упражнение на равновесие «Ласточка» (с)	10	12	15	16	17
8	Проба Штанге (с)	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90

Согласовано:

Руководитель департамента

Ответственный за физкультурно-спортивную деятельность

/ Д.В. Мальцев /

/ Е.С. Самаричева/